

足部

主 编 ● 王晓微 崔剑剑

按摩

ZUBUANMO

直观的反射区、穴位图解和按摩动作示范,使您可以轻松掌握足部按摩的方法。针对每种常见病都介绍了中药浴足方、食疗妙方和疾病宜忌,可以帮您增强对抗疾病的能力。



足部按摩

主 编：王晓微 崔剑剑
责任编辑：宛 霞
版式设计：张 立
摄 影：许京鹭 崔剑剑
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司
版 次：2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：889×1194 毫米 24 开本
印 张：3.5
字 数：120 千字
书 号：ISBN 7-5384-3188-8/R • 939
定 价：13.00 元



版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号
邮编：130021
发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628
邮购部电话：0431-5677817
编辑部电话：0431-5674016
传真：0431-5635185
网址：<http://www.jkcbs.com>

足部

主 编 ● 王晓微 崔剑剑

按摩

ZUBUANMO

©吉林科学技术出版社©

内 容 简 介

足是人的第二心脏。足离心脏最远,当人行走或按摩的时候,足部的运动就能促进血液循环,减轻心脏的负担。足部按摩是以特定手法有效地刺激足部反射区穴位,通过调节人体机能达到防病、治病的目的。这里的足部包括足底、足内侧、足外侧、足背及小腿等部位。本书便可成为您贴身的家庭拍打书,它采用直观的图解方式帮助您了解多种常见病的按摩方法,不用走出家门,就可以轻松为自己及家人按摩治病,调理气血。希望通过本书能帮您消除病痛,为自己及家人带来健康与美好。



目录

Contents

1. 走近足部按摩

- 6 了解足部按摩
- 9 足部反射区与健康
- 12 足部反射区示意图

2. 足部按摩造就健康

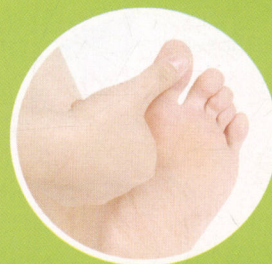
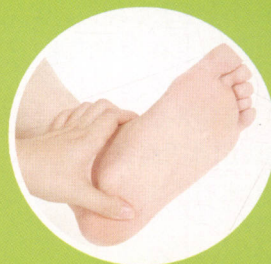
- 16 青春痘
- 18 秃顶
- 20 头痛
- 22 支气管哮喘
- 26 慢性胃炎
- 30 慢性肾炎
- 34 便秘
- 38 腹泻
- 40 高血压
- 41 鼻窦炎
- 42 低血压

- 44 神经衰弱
- 48 慢性腰痛
- 50 痛经
- 52 月经不调
- 54 淋症
- 58 流感
- 60 扁桃体炎
- 62 急、慢性肝炎
- 64 类风湿关节炎
- 66 更年期综合征
- 68 冠心病
- 70 眩晕
- 72 口疮
- 74 牙痛
- 75 发热
- 76 腹部胀气
- 78 双腿无力
- 80 胃酸过多
- 82 妊娠呕吐



1. 走近足部按摩

人们常把脚称为“人之根市”，应该说实在是再恰当不过的了。人的双足犹如树根一样重要，神经血管就像树根的分支一样，树根一旦受到损害或病变，整棵树就会受到严重的威胁甚至枯死，所以，救一棵树就应该首先从根部救起。



了解足部按摩

足部按摩的功效

- * 促进血液循环,增强人体的新陈代谢和免疫力。
- * 可排除堵塞物,使血液循环畅通。
- * 缓解肌肉紧张收缩状态。
- * 可产生强烈的神经冲动,阻断病理冲动传入。

足部按摩的注意事项

- * 吃饭、洗澡后 1 小时内及空腹不宜进行按摩。
- * 在按摩后半小时内,必须喝开水 500 毫升以上。严重肾病患者,喝水不能超过 150 毫升。
- * 治疗时应避开骨骼突起部位,以免损伤骨膜。老人的骨骼变脆,关节僵硬,儿童皮薄肉嫩,在按摩时不可用力过大。
- * 淋巴、脊椎、尾骨外侧反射区,一定要朝心脏方向按摩,以利于推动血液和淋巴循环。
- * 按摩开始前,术者不能用凉水洗手,一定要用温开水

足部按摩的不同反应

- * 脚踝部出现肿胀,特别是那些有淋巴回流障碍的病人,这是一种正常反应。
- * 曲张的静脉突然间肿得更明显,这是好苗头,其原因是由于静脉内血流增加所致。

- * 启动机体内部调节机制,活化各组织器官的功能,从而起到防病治病的作用。
- * 可预报全身疾病。

将手洗净;被按摩者的双脚要注意保暖。

- * 女性月经和妊娠期间,一般不宜做足部反射区的按摩。
- * 患有各种严重出血疾病的病人,如尿血、呕血、便血、咯血等,不宜做足部按摩。
- * 对患有活动性结核病、梅毒和脑血管病的昏迷期及长时间服用激素和极度疲劳者,不宜按摩。
- * 在服药期间采用足部按摩方法治疗时,若所服用的是镇静剂,一般应停药,其他的药应遵医嘱。

- * 脚部有创口,因为腿部的血液循环较差,经常有找个出口的趋向。这种反应是完全正常的,表示有毒物质不能在体内被破坏和消除,便采用此种方式排出体外。
- * 排尿量增加,小便变黄且臭,有时可出现絮状物质。

肾病严重的患者,在短时间可能出现黑色或红色尿,这说明机体代谢增强,将有毒物质排出体外。

* 有些背痛的人,会感到背部更痛,但过1天后,疼痛会大减,这是按摩后血液流畅、经络得到疏通的一种表现。

按摩的一般手法



按 用手指或手掌在皮肤或穴位上有节奏地按压。



摩 用手指或手掌在皮肤或穴位上进行柔和的摩擦。



推 用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉。



拿 用一手或两手拿住皮肤、肌肉或筋膜,向上提起,随后又放下。



搓 用单手或双手搓擦肢体。



揉 用手指或手掌在皮肤或穴位上进行旋转活动。



叩 用掌或拳叩打肢体。



点 用单指使劲点按穴位。



掐 用手指使劲压穴位。

足部按摩的基本手法 ●●●

* 示指单勾法(点法)

将示指弯曲,拇指轻靠于示指末节,给示指以向上的力量,保持示指指骨同手掌、前臂、上臂成一条直线,以固定着力点,可以省力。示指关节按压时,压1次提起1次,解除压力。有些带状反射区,可先用力压,待患者感到疼痛,然后慢慢移动。

* 拇指尖施压法(按法)

拇指关节在患者足部皮肤上弯曲成直角,着力点在偏离指甲尖端中央2~3毫米处,垂直用力按压,接着去掉按压之力,手指放松,手指伸直与患者皮肤平行,这样,一个动作就完成了。拇指按压足底时,其余四个手指支在足背上;拇指按压足背时,其余四个手指支在足底上。

* 揉法

指揉法,以手指螺纹面吸定于穴位或反射区上,腕部放松,以肘部为支点,前臂作主动摆动,带动腕部和手指作轻柔缓和的摆动或旋转,将力通过手指而达到所揉部位。掌揉法是以手掌大、小鱼际或掌根吸定于穴位或反射区上,操作方法同指揉法。

* 推法

用单指、多指及掌根、大小鱼际侧等,着力于足的一定部位行单向直线移动。

* 擦法

用单指或手掌大小鱼际及掌根部附着于足部,紧贴皮肤进行往复、快速直线运动。

* 叩法

常用示指叩法和撮指叩法。示指叩法是拇、示两指指腹相对,中指指腹放在示指指甲上,三指合并捏紧,示指端略突出,用腕力上下动作行点叩法。撮指叩法是手指微屈,五指端捏在一起,形如梅花状,用腕部弹力上下动作行点叩法。

* 掐法

用手指顶端甲缘重刺激穴位和反射区,一般多用拇指顶端及桡侧甲缘施力,也有以拇指与其余各指顶端甲缘相对夹持穴位和反射区施力,有时变形为双手拇指顶端对应夹持穴位和反射区施用。

* 捏法

拇、示二指分别捏压在两个对应的穴位和反射区上压揉,或者拇指在一个反射区和穴位上点压,而示指在另一面起固定作用。

* 棒法

使足趾及踝关节做被动均匀的环转运动。

* 踩法

用足踩压作用于患者的足底部。施术者利用自己的足跟、足底前部跖趾对患者足底施以节律性压踩。

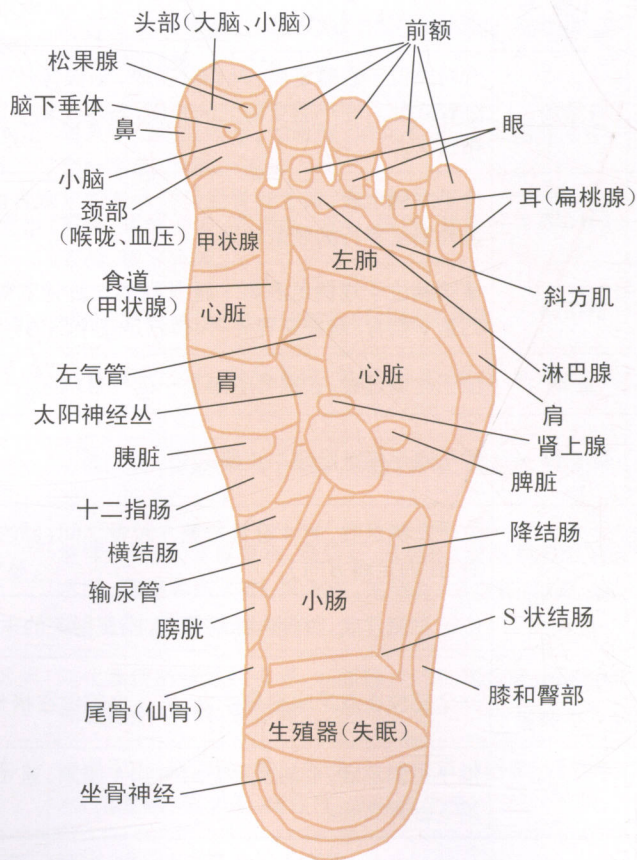
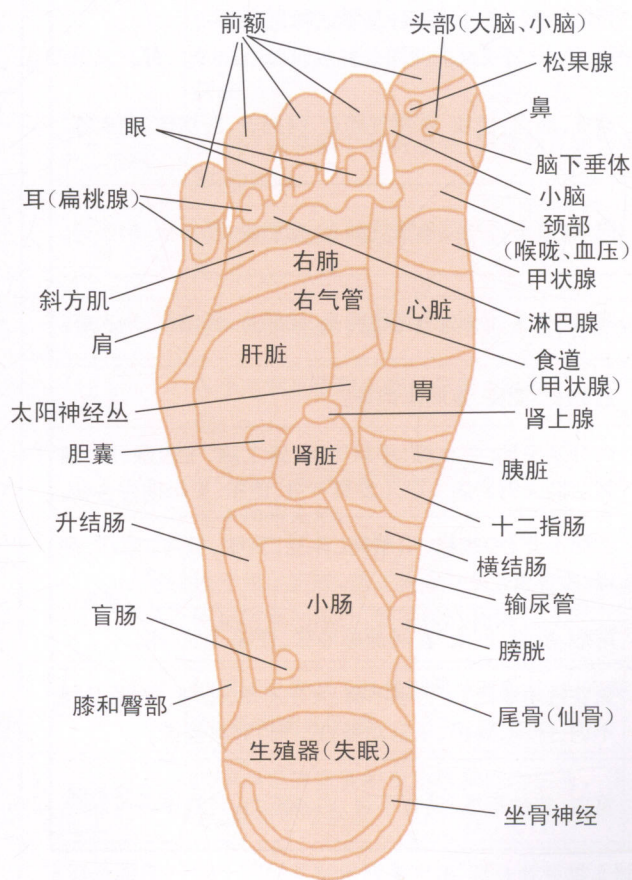
足部反射区与健康

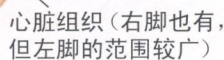
部 位	位 置	适 应 证
头(大脑)	位于双足拇趾趾腹全部。右侧大脑半球反射区在左足,左侧大脑半球反射区在右足。	高血压、脑血管病变、脑外伤综合征、头昏、头痛、头重、失眠、视觉受损、神经衰弱、神志不清。
前额	位于双足拇趾靠尖端约1厘米的范围,及其他各足趾尖端肉球部。右侧前额反射区在左足,左侧前额反射区在右足。	中风、脑外伤综合征、鼻窦炎、头痛、头晕、头重、失眠、发热,以及眼、耳、鼻、口部疾患等。
脑干、小脑	位于双足拇趾趾腹根部,靠近近节趾骨腓侧处。右侧小脑的反射区在左足,左侧小脑的反射区在右足。	脑外伤综合征、脑肿瘤、高血压、失眠、头晕、头痛、肌肉紧张、肌腱及关节等处的疾患。
三叉神经	位于双足拇趾远节趾骨腓侧,拇趾趾腹边缘。即右侧三叉神经反射区在左足,左侧三叉神经反射区在右足。	偏头痛、面瘫、三叉神经痛、面肌痉挛、各种面部神经痛、腮腺炎、失眠、头面部及眼、耳、鼻部疾患。
鼻	位于双足拇趾远节趾骨胫侧,自趾腹边缘延伸到拇趾趾甲部。鼻中隔左侧反射区在右足,鼻中隔右侧反射区在左足。	鼻塞、流涕、急慢性鼻炎、鼻出血、过敏性鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾患及上呼吸道感染等。
眼	位于双足第2趾与第3趾根部。右眼反射区在左足,左眼反射区在右足。	结膜炎、角膜炎、近视、老花眼、远视、青光眼、白内障、视神经萎缩及眼底出血等。
耳	位于双足第4趾与第5趾根部。右耳反射区在左足,左耳反射区在右足。	外耳道疖肿、中耳炎、耳鸣、耳聋、鼻咽痛、腮腺炎等。
颈	位于双足拇趾趾腹根部横纹。	颈部酸痛、僵硬、软组织损伤等颈部疾患及颈椎病、高血压、落枕等。
胰腺	位于双足底内侧,胃反射区与十二指肠反射区之间。	糖尿病、胰腺囊肿、胰腺炎、上腹部疼痛等。

部 位	位 置	适 应 证
斜方肌 (颈、肩部)	位于双足底眼、耳反射区下方,自第1趾骨起至外侧肩反射区处,成横带状,宽度约1横指。	颈、肩、背部酸痛、肩胛部痛、上肢无力、麻木、落枕。
甲状腺	位于双足拇趾与第2趾蹼处沿第1趾骨头向内呈L形带状。	甲状腺机能亢进或低下、甲状腺炎、甲状腺肿大、肥胖症、心悸、失眠、情绪不安等。
肺和支气管	位于双足斜方肌反射区的近足心侧,自甲状腺反射区向外成带状到足底外侧的肩反射区处,约1横指宽的带状区域。	肺部及支气管疾患,如肺炎、支气管炎、哮喘、肺结核、肺气肿、胸闷等。
十二指肠	位于双足底第1趾骨底处,胃及胰反射区的后方(向足跟方向)。	胃及十二指肠疾患,如腹胀、消化不良、十二指肠溃疡、食欲不振、食物中毒等。
胃	位于双足底第1趾趾关节后方(向足跟方向),约1横指宽。	胃痛、胃酸增多、胃溃疡、恶心、呕吐、急慢性胃炎、消化不良、胃下垂等。
肝脏	位于右足底第3趾骨与第5趾骨间,在肺反射区后方。	胁痛、肝炎、肝硬化、肝肿大、肝功能失调等。
胆囊	位于右侧足底第3趾骨与第4趾骨间,在肝脏对应区内侧。	胆囊炎、胆结石、消化不良、黄疸、口苦、恶心、胁痛、胆道蛔虫症等。
肾上腺	位于双足底第2趾骨与第3趾骨之间,距趾骨头近足心端1拇指宽处。	心律不齐、昏厥、休克、炎症、过敏、哮喘、风湿症、关节炎等。
肾脏	位于双足足底,第2趾骨与第3趾骨之间,近趾骨底处,蜷足时呈凹陷处,即涌泉穴周围。	急慢性肾炎、肾盂肾炎、肾结石、肾结核、泌尿系统感染、水肿、肾脏功能不全、风湿症、关节炎、高血压、眩晕、头痛、耳鸣、耳聋、腰痛等。
腹腔神经丛	位于双足底第2趾骨到第4趾骨处,分布在肾反射区周围,呈椭圆形区域。	消化系统的神经性疾患,如腹胀、吐泻、胃痉挛、胃肠神经官能症、胸闷、呃逆等。
输尿管	位于双足底自肾脏反射区斜向内后方,至舟状骨内下方,呈弧形带状区。	排尿困难、尿潴留、输尿管结石、泌尿系统感染、肾盂积水、风湿热、关节炎、高血压、动脉硬化等。
盲肠及阑尾	位于右足底趾骨腓侧前缘,第4趾与第5趾间垂线上。	腹胀、阑尾炎、小腹部疼痛等。

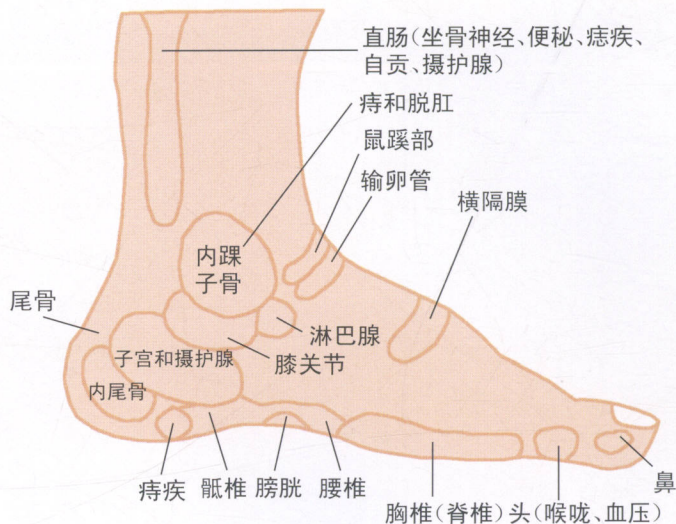
部 位	位 置	适 应 证
膀胱	位于双足内踝前下方,舟状骨下缘,拇展肌内侧缘旁。	肾、输尿管及膀胱结石、膀胱炎、尿频、尿急、尿痛、遗尿、尿潴留、尿失禁、高血压、动脉硬化等。
回盲瓣	位于右足底跟骨腓侧前缘,在盲肠反射区的地方。	消化不良、腹泻、腹痛等。
小肠	位于双足底中部凹入区域,为升结肠、横结肠、降结肠、直肠的反射区所包围。	胃肠胀气、腹泻、腹痛、急慢性肠炎、痢疾。
升结肠	升结肠位于右侧足底,从跟骨前缘,沿骰骨外侧到第5趾骨底部。在小肠反射区的外侧,与足外侧缘平行,呈带状区。	腹痛、腹泻、便秘、急慢性肠炎、结肠炎、肠结核、痢疾等。
降结肠	位于左侧足底,第5趾骨底沿骰骨外缘至跟骨前缘,与足外侧呈平行的竖条状区。	腹痛、腹泻、便秘、急慢性肠炎、结肠炎、肠结核、痢疾等。
横结肠	横结肠位于双侧足底第1趾骨到第5趾骨底部与第1到第3楔骨、骰骨交界处,为横越足底中部的带状区。	腹痛、腹泻、便秘、急慢性肠炎、结肠炎、肠结核、痢疾等。
直肠	位于左侧足底,在跟骨前缘呈一横行带状区。	直肠炎、便秘、直肠息肉等。
脑垂体	位于双足拇趾趾腹中央隆起处。	内分泌失调(甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调诸病)、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征。
心脏	位于左侧足底,第4趾骨与第5趾骨之间,肺的反射区后方(向足跟方向)。	心律不齐、心绞痛、心脏病、休克、失眠、健忘、癫狂、病证、瘵病等。
肛门	位于左侧足底,跟骨内侧前缘,直肠反射区的末端。	痔疮、肛裂、肛漏、直肠静脉曲张、便秘、脱肛等。
生殖腺 (睾丸或卵巢)	一个部位在双足底根骨中央,另一个部位在根骨外侧。	男女性功能低下、男子不育、女子不孕、遗精、阳痿、月经不调、经闭、痛经、子宫功能性出血、卵巢囊肿。
脾脏	位于左侧足底,心脏反射区后方约1厘米,第4趾骨与第5趾骨之间。	贫血、食欲不振、消化不良、四肢无力、月经不调等。

足部反射区示意图





颈部以下的组织器官,左侧的反射区负责左边的脏腑器官,右侧的反射区负责右边的脏腑器官,但颈部以上的器官却正好相反,是左右交叉(因为头面部的神经支配就是交叉的),即眼、耳、鼻、面神经、三叉神经、大脑、小脑、延髓、脑垂体等,均是左足的反射区负责右侧的器官,右足的反射区负责左侧的器官(如右眼病变应取左足的眼反射区)。胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、膀胱等左右足都有反射区,两侧都有的器官,如肺、肾、卵巢、睾丸等。左右脚也都有反射区,而且是对称的。



2. 足部按摩造就健康

实践证实,足部按摩是现在所有任何一项单纯的治疗都无法比拟的,它们的根本区别在于既治标又治本。经络学说认为,足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部。脚与脏腑的关系就是整体观念的缩影。我们深信:如此易行有效,且无须花钱的足部按摩法,一定会受到众多爱健康人士的青睐!

